

Правила

«Я запрещаю себя обижать!»

Они помогут Вам не стать объектом агрессии

1. Не бойся агрессора, держись уверенно.
2. Постарайся сохранять спокойствие, говори медленно, четко и твердо.
3. Не груби в ответ и не дерись.
4. Используй (выбери) следующие стратегии поведения;
 - твердо и уверенно скажи, что тебе не нравится такое обращение;
 - пошутить в ответ;
 - спокойно уйди (не убегай!);
 - обратись за помощью к друзьям или старшим, если не можешь справиться сам.